

**NAK MAKAN
TAPI KURUS**

Menu Masakan

**7 MENU MASAKAN
& TIPS PELANGSINGAN
DENGAN TERUNGOLD**



NAK MAKAN TAPI KURUS

Menu Masakan

Ini adalah pelan pemakanan peribadi anda untuk program **“NAK MAKAN, TAPI NAK KURUS: 15 MENU MASAKAN & TIPS PELANGSINGAN DENGAN TERUNGOLD”**

Adalah penting untuk anda mengikuti program ini untuk memastikan hasil penurunan berat badan dengan sihat bersama terungold.

Sekiranya anda mempunyai alahan dengan mana mana jenis makanan, sila rujuk penjual anda/ ganti kandungan terbabit bersama bahan lain.

Pelan Pemakanan ini dirangka untuk membantu proses penurunan berat badan secara optimun dan efektif.

Untuk membantu proses tersebut, berikut adalah bahan-bahan yang perlu dielakkan atau dikurangkan:

1. Daging Merah
2. Gula
3. Air berperisa, berwarna dan manis termasuk kordial, air kotak, tin dan 3-in-1
4. Garam yang berlebihan
5. Perencah segera (*MSG*)
6. Makanan sejuk beku, makanan segera dan makanan di dalam tin.
7. Makanan bergoreng (*deep fried*)
8. Kuih muih dan manisan.
9. Susu penuh Krim

Bagi anda yang mempunyai cabaran untuk menyediakan menu seperti di dalam menu masakan ini, anda boleh mengikuti tips di bawah:

1. Elakkan makanan Bergoreng (*Deep fried*).
2. Pilih hidangan bakar, rebus atau stim.
3. Pilih ikan yang dimasak berkuah (*Asam rebus, singgang, sup*).
4. Pilih ulam, sayur segera, rebus atau sup sayur kosong adalah lebih baik.

Minum air putih 2.2 liter sehari. Dengan mengamalkan diet seimbang dan gaya hidup aktif, anda boleh mendapat penurunan 2-3 kilogram seminggu bagi penurunan badan yang sihat.

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 1

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Sekeping roti wholemeal bersama peanut butter
3. Segelas air putih (tambahan)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Epal hijau/ Pisang

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)



CARA PENYEDIAAN

*Gaulkan bahan bertanda * termasuk telur
Masukkan sedikit garam*

*Panaskan kuali bersama **olive oil***

Masukkan bahan yang telah digaul

Tunggu sehingga telur masak dan gulung telur

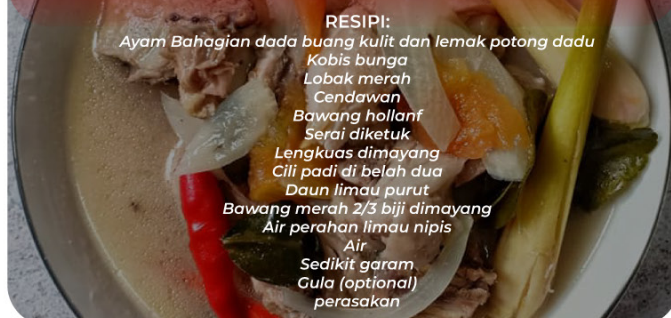
Siap utk dimakan bersama timun dan cili flakes.

MAKAN RINGAN (5.00PM)

1. Epal Hijau/ Pisang

MAKAN MALAM : PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM)

TOMYAM PUTIH AYAM +NASI 3 SUDU



CARA PENYEDIAAN

Rebus semua bahan di dalam periuk hingga mendidih dan perasakan

**Nasi adalah optional*

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 2

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Pisang
3. Air putih segelas (optional)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Epal hijau/ Pisang/ Kiwi

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)



AYAM KUKUS ALA THAI RESIPI:

Sekeping *dada ayam* dipotong dadu
2 biji *bawang merah**
3 *ulas bawang putih**
1 biji *cili merah**
1 batang *serai**
7 biji *cili api** (Optional)
3 biji *limau kasturi* -perahan
2 helai *daun limau purut*
1 biji *lemon* dihiris
1 sudu *teh gula*
1/2 sudu *teh garam*
1 biji *terung panjang*
1 sudu *olive oil*

CARA PENYEDIAAN

*Kisar kasar/ tumbuk bahan bertanda *.
gaulkan bahan kisar, jus limau, gula dan
garam bersama ayam.*

*Masukkan daun limau purut dan lemon.
Kukus **selama 15 minit** atau sehingga ayam
masak.*

*Hiris terung, gaulkan bersama olive oil
dan bakar atas kual/pan/oven/air fryer.*

Hidangkan ayam bersama terung bakar.

MAKAN RINGAN (5.00PM)

1. Epal Hijau/ Pisang/tembikai/ Buah Naga



DINNER: PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM)

IKAN KEMBUNG BAKAR CICAH KICAP + NASI (3 SUDU)

RESIPI:

*Ikan kembung siang
Kicap
Cili api*

CARA PENYEDIAAN

Bakar *ikan kembung* atas pan/ magic pan/ air fryer/ oven. Potong cili dan masukkan ke dalam kicap

* Nasi adalah optional

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 3

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Roti Wholemeal toasted
3. Air putih segelas (optional)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Epal hijau/ Pisang/ Kiwi

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)



CARA PENYEDIAAN

Gaul bahan bertanda dalam 1 mangkuk.
Lumur sebatian ke atas **salmon** dan **perap** selama 30 minit.

Panaskan pan dan bakar ikan sehingga masak. **Terbalikkan ikan** setelah 1 bahagian masak.

Masukkan **lobak** dan **brokoli** dan masak **sehingga layu**.

Angkat ikan **lobak** dan **brokoli** setelah **masak** dan hidangkan.

MAKAN RINGAN (5.00PM) 1. Epal Hijau/ Pisang/tembikai/ Buah Naga

MAKAN MALAM : PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM) AYAM & SAYUR GRILL PLUS SEKEPING ROTI WHOLEMEAL

RESIPI:

Ayam bahagian **dada dikelar**
Lada hitam tumbuk
Garam
Lobak merah
Bunga kobis

CARA PENYEDIAAN

Gaulkan ayam bersama **lada hitam** dan **garam**, perap selama 30 minit dan bakar atas pan/oven.
Bakar **bunga kobis** dan **lobak merah** sehingga layu.

Angkat dan hidangkan

* **Roti wholemeal** adalah optional

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 4

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Roti Wholemeal toasted
3. Air putih segelas (optional)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Epal hijau/ Pisang/ Kiwi/ Mangga

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)



TELUR SCRAMBIE DENGAN BAYAM

RESIPI:

- 2 biji telur
- 1 mangkuk kecil bayam
- 1 ulas bawang putih dimayang
- 1 ulas bawang merah dimayang
- 1/2 sudu teh lada sulah*
- 1/2 sudu teh lada hitam*
- 1/2 sudu teh cili flakes (untuk dressing)
- 1 sudu olive oil
- Sedikit garam bukit**

CARA PENYEDIAAN

Masukkan **bahan ke dalam telur, kacau sehati.**

Panaskan kuali bersama **olive oil dan tumis bawang putih serta bawang merah.**

Masukkan **bayam, kacau hingga separuh layu dan masukkan sebatian telur.**

Kacau **sehati hingga telur dan bayam betul betul masak**, tutup api.

Hidangkan dalam pinggan dan **tabur cili flakes ikut selera.**

MAKAN RINGAN (5.00PM) 1. Epal Hijau/ Pisang/tembikai/ Buah Naga

MAKAN MALAM : PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM)

SUP HALIA IKAN MERAH +NASI 3 SUDU

RESIPI:

- 1 keping ikan merah (bahagian ekor)
- 3 cawan air
- Sedikit halia ditumbuk
- 3 ulas bawang merah ditumbuk
- 2 ulas bawang putih ditumbuk
- 2 biji cili padi *
- Sedikit brokoli*
- Sedikit kubis bunga *
- Sedikit lobak merah *
- 2 slice tomato *
- Sedikit garam *

CARA PENYEDIAAN

Panaskan air hingga mendidih. Letak bahan yang **ditumbuk dan masukkan ikan.**

Apabila ikan sudah masak, **masukkan bahan bertanda ***

Apabila sayur agak layu sedikit, angkat.

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 5

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Pisang
3. Air putih segelas (optional)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Epal hijau + peanut butter

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)

NASI AYAM LEMON

RESIPI:

- Dada ayam dipotong dadu
1 biji lemon (*separuh diperahkan airnya & separuh dijadikan hiasan*)
1 biji putih telur
1 sudu besar tepung jagung
1 sudu kecil madu
1 sudu kecil lada putih*
Sedikit garam*
1 sudu kecil olive oil
1 cawan air kosong
Sedikit daun sup - *dressing optional*
Sedikit timun - *dressing optional*

CARA PENYEDIAAN

Gaul sebati ayam bersama bahan bertanda *. Salut semua ayam dgn putih telur dan gaul ke dalam tepung jagung. Perah setengah biji lemon ke dalam mangkuk dan ketepikan.

Panaskan kuali bersama olive oil. Bakar ayam sehingga masak dan angkat. Guna kuali yang sama dan masukkan air kosong, masukkan air perahan lemon, madu dan kacaukan.

Masukkan ayam tadi dan gaulkan sebati bersama lemon madu.

Siap hidang bersama 5 sudu nasi. Taburkan daun sup, lemon dan timun - optional

MAKAN RINGAN (5.00PM) 1. Epal Hijau/ Pisang/tembikai/ Buah Naga

MAKAN MALAM : PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM)

SUP AYAM SIHAT

RESIPI:

- Sekeping dada ayam dipotong dadu
Halia dimayang *
Bawang Merah dimayang *
Bawang putih dimayang *
Cili padi
Batang saderi
Lobak merah
Brokoli
Daun sup
Sedikit serbuk lada hitam
Sedikit garam
Sedikit air

CARA PENYEDIAAN

Didihkan air.

Masukkan bahan bertanda * ke dalam kuali.

Masukkan isi ayam dan cili padi, batang saderi, lobak merah, brokoli.

Kemudian masukkan serbuk lada hitam dan daun sup. Siap untuk dihidang!

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 6

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Roti wholemeal sekeping
3. Air putih segelas (optional)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Epal hijau

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)



OATS OMMELETE

RESIPI:

- 1/2 cawan oats
- 3 biji putih telur + 1 biji kuning telur
- Lobak merah *disagat halus*
- Cili benggala
- Brokoli
- Sekeping cheese
- 1 sudu kecil *serbuk lada hitam*
- 1 sudu kecil *serbuk lada sulah*
- Sedikit *garam*

CARA PENYEDIAAN

Pukul telur bersama oats, lada hitam, lada sulah dan garam.

Panaskan kualiti bersama sedikit olive oil, masukkan telur.

Taburkan cili benggala, lobak merah dan brokoli

Bila hampir masak masukkan cheese. Siap dihidang!

MAKAN RINGAN (5.00PM)

1. Barli lemonade

RESIPI:

- 1/2 cawan barli siap direbus
- 1/4 biji lemon
- 2 biji kurma kecil atau 1 sudu kecil madu asli
- 1 cawan

Cara Penyediaan

Tuangkan air dan Barli ke dalam cawan. Masukkan perahan lemon dan kurma atau madu asli. Gaul shake hingga sebat dan sedia diminum.

MAKAN MALAM : PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM)

IKAN KEMBUNG BAKAR +SAWI REBUS + NASI (3 SUDU)

RESIPI:

- Ayam bahagian *dada dikelar*
- Lada hitam tumbuk
- Garam
- Lobak merah
- Bunga kobis

CARA PENYEDIAAN

Perap ikan bersama *kunyit dan sedikit garam selama 30 minit. Bakar ikan kembung atas pan/ magic pan/ air fryer/ oven.* Rebus sawi sehingga layu. Siap dihidang

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau

NAK MAKAN
TAPI KURUS

Menu
Masakan

Menu 7

AIR PUTH SEGELAS SELEPAS BANGUN TIDUR SARAPAN PAGI (7.30-8.00 AM)

1. TerunGold 1 sudu
2. Pisang
3. Air putih segelas (optional)

MAKAN RINGAN (10.00AM)

1. Anggur/ epal hijau/ pear hijau

MAKAN TENGAH HARI: PROTEIN + KARBO (12.30-2.30PM)

SAYUR GULUNG BERINTI

RESIPI:

- Isi Ayam *bahagian dada**
1 biji *telur**
Bawang *merah**
Bawang *putih**
Cili *padi**
Daun *bawang***
Lobak *merah***
Serbuk lada *hitam***
Sedikit *garam***
Beberapa helai *daun kubis cina*

CARA PENYEDIAAN

Kisar bahan bertanda ()*

*Kemudia masukkan bahan bertanda (**)*

Gulung sayur dengan bahan inti Dan kukus hingga masak

MAKAN RINGAN (5.00PM)

1. Pear hijau

MAKAN MALAM : PROTEIN + KARBO (8.00-9.00PM)

SUP SAYUR TELUR SOHOON

RESIPI:

- Segenggam *sohoon direndam hingga lembut*
3 biji *putih telur + 1 biji kuning telur*
Sedikit *brokoli*
Sedikit *lobak merah dihiris nipis*
2 ulas *bawang putih diketuk/cincang*
1 sudu kecil *serbuk lada sulah*
1/2 sudu *kecil garam*

CARA PENYEDIAAN

Didihkan air, masukkan bawang merah dan bawang putih.

Masukkan sayur, sohoon, lada sulah dan garam.

Masukkan telur, kacau putih telur.

Biarkan sekejap sehingga kuning telur masak.

Siap dihidang!

SUPPER (MAKAN 2 JAM SEBELUM TIDUR)

1. Epal Hijau